

ライオン

痛みに負けないで、生理中もアクティブに(通勤編)

# 通勤中のツラさ、どう対処する？

生理のとき、痛みをガマンしながら会社に行くのってツライよね…。そこで今回は、みんなの通勤中の生理痛対策を紹介。コラムキャラクター・ルナ子とともに、痛みに負けずに通勤時間を過ごす方法を探ります。



「バファリン ルナ」(医薬品)  
効能/生理痛、腰痛  
用法・用量/成人(15歳以上)1回2錠、1日3回、  
服用間隔4時間以上  
※この医薬品の「使用上の注意」をよく読んで使  
ってください。特にアレルギー体質の方は服用前  
に医師や薬剤師などに相談してください。

## 出かける前の生理痛・腰痛対策に 解熱鎮痛薬「バファリン ルナ」

混雑した電車やバス、なかなか降りられない車の  
中、テート中の映画館…。外出先で今よりもひどくな  
りそうだなと思うときには、出かける前に早めに対  
処しておくことが大切です。

ライオン「バファリン ルナ」は、生理痛や頭痛など  
の痛みによく効く解熱鎮痛薬。「イブプロフェン」と  
「アセトアミノフェン」の鎮痛成分が、すぐれた効き  
目を発揮します。出かける前にサツとのみやすい、  
小さな錠剤なのもポイント。いざというとき慌てな  
いように、いつもそばに置いておきたいね。

### PRESENT

シティではライオン「足すっきりシート 休足時間 ツボ  
刺激ジェルシート」(12枚入り)を抽選で60人にプレゼント。  
休足時間の詳細は9面で紹介!

応募はシティウェブから  
<http://www.citywave.com/sp/luna/>  
締め切り 7月28日(火)  
※発表は発送をもって代えます

商品に関する詳しい情報・問い合わせ  
ライオンお客様相談室

☎03(3621)6100

受付時間 午前9時～午後5時  
(土・日曜、祝日、夏季休暇、年末年始を除く)

<http://www.bufferin.net/>

生理痛に関する役立つ情報が満載  
「Bufferin Luna サイト」も要チェック!

<http://luna.bufferin.net>

バファリンルナ

検索サイトでキーワード「バファリン ルナ」を入力してね



## 生理中は10分家を早く出て 弱冷房車両の座席を確保!

私がいつも乗る電車は、学生と会社員で大混雑。座るところが、本も読めない状況なの。さすがに生理のときはツライので、10分家を早く出て、座れる始発電車に乗ることにしています。改札口から遠いけれど弱冷房車両を利用するのも私流。それでも寒いときに備えて、カーディガンや1枚余分に持って行くの。普段はギリギリまで寝ているけど、生理中は早起きして、体にやさしい「ゆったり通勤」を心がけています。

コラムキャラクター  
ルナ子(29歳/メーカー)

都内の大手企業に勤めて7年目。部署は総務で、役員の秘書業務が中心。オフィスの空調の権限を持っているため、生理中はひそかに冷房の設定温度を2度高くしている



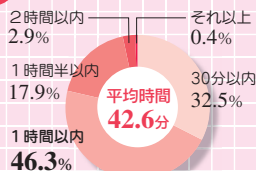
通勤中は気軽に休めないから出かける前の準備をぬかりなく  
シティ読者へのアンケート調査によると、一番多い出社時間は午前8時台。通勤時間は平均42・6分でした。ラッシュと重なる時間帯に40分以上も生理痛と格闘するのはツライよね。  
通勤中の生理痛の悩みを多かったのは、気遣い休めなかったのは、気遣い休めなかったこと。「おなかをさすり、薬に過るせるフッ

るべし!」かできない「ひたすら我慢」「具合でがんばる」といった声。電車通勤の人は、座れなくてツライという声が多い一方、モレが気になって痛くても座れない、という悩みも。それでもみんな、体を冷やさないように気を付けたり、楽に過るせるフッ

ンを選んだりして乗り切っている様子。十分睡眠をとって体調を整えたり、防寒具を持参するなど、事前の準備がカギのようです。新登場のコラムキャラクター・ルナ子(左)は、生理痛対策の達人OL。彼女のアイデアも参考にし

## シティ読者のみんなの通勤は?

### Q 通勤時間はどれくらい?



※2008年10月22日～12月19日実施のシティウェブアンケートから。回答者数1440人

### Q 生理のとき、通勤中の対策は?

- ❖ 夏でも体を冷やさないように、カイロをおなかにはったり、靴下をはいて出かれます (J・S / 33歳)
- ❖ 電車では座れるようにいつもより早めに家を出て、始発駅まで行って必ず座るようにしている (M・K / 32歳)
- ❖ いつものようにギリギリでダッシュしたり、スタスタと早歩きできないので、早目に出て、ゆったり気だるそうに歩く (T・A / 34歳)
- ❖ 立ちっぱなしでつらいので、気分を紛らわすためにロックやラップなどの音楽をガンガン聴く! (S・O / 28歳)

※2009年4月13日～18日実施のシティウェブアンケートから。回答者数833人